

自殺対策学習
あなたが守る命のともしび
(生徒用テキスト)

自殺危険因子 Ma's Salad (かーちゃんのサラダ)

Mental	メンタル	(精神状態)	の	M
attempt	アテンプト	(自殺企図)	の	a
support	サポート	(支持)	の	s
Sex	セックス	(性別)	の	S
age	エイジ	(年齢)	の	a
loss	ロス	(喪失体験)	の	l
alcohol	アルコール		の	a
drug	ドラッグ	(薬物)	の	d

うつ状態の症状

気分：うつとうしく気がめいり、しんどくて疲れやすく、弱気になります。

考え：考えは堂々巡りして先に進まず、悪いことばかりが頭に浮かび、自分を責めたりします。

意欲：やらなくてはならんと分かっているにもかかわらず、動作が遅くなったり、反対に気持ちばかりがせいていらいらして落ち着かず、何も手につかなくなります。

身体：不眠、殊に朝方早くに目がさめて眠れず、食欲がなく体重は減り、一日の内に気分が変わり、例えば朝は最も気が滅入り、昼から夜にかけて滅入る気持ちが軽くなります。

希死念慮と自殺念慮

希死念慮：死にたいと考えていますが、まだ具体的な方法は考えていません。

自殺念慮：自殺の手段、場所、時期などを考えて身辺整理を考えるようになります。

うつ病以外の精神状態と自殺

心気症：体の重い病気はないにもかかわらず、そのことを心配して病院にかかり、「心配はない。」と主治医に保証されても、病気の心配がとれない状態です。この状態が長く続くと、自分の病気やその苦しみを誰にも分かってもらえないと絶望的な気持ちになり、自殺を考えるようになります。

不眠症：重い不眠症に悩んでいると、発狂するのではないかと恐怖感や疲労感から自殺を考えるようになります。

認知症：認知症の初期に、物忘れや判断ミスを自覚し、将来に対する悲観的な気持ちから自殺を考えるようになります。

精神病：統合失調症では、脅迫したり追い詰めるたりする幻覚や妄想の恐怖から自殺を考えることがあります。

その他：この他にも、ある種の精神状態で自殺危険性が高まるといわれています。

- **孤独**—孤独な状態では気持ちが内向きになり、自責感を強めたり、孤立感から絶望感や抑うつを導き死を考えるようになることがあります。
- **絶望感**—将来に希望がなく、先詰まりに感じて生きる希望や意欲が失われることがあります。
- **二次疾病利得欠如**—病気になることで周囲からの支持を得たり、自分の義務を免除されたりしていることを二次疾病利得といいます。周囲の援助能力に限界が生じて、この二次疾病利得がなくなると、絶望して生きることに消極的になることがあります。
- **事故多発傾向**—大小様々な事故を起こしやすいことを事故多発傾向といいます。その背景に不注意さ、衝動性の強さ、顕示性などがみられることがあります。発生した事故やその背景にある衝動性などが自殺傾向を強めることがあります。
- **家族集積性**—自殺は遺伝するものではありませんが、一部の家族に自殺が集まる傾向があります。そのため家族に自殺のある場合には注意が必要になることがあります。

うつ病の簡易チェックリスト

以下のことが、最近2週間以上にわたって毎日、みられる場合には枠内の1～7とa～gに○印を付けてください。なお、左側の項目1～7はあなた自身が体験していることをチェックしてください。また、右側の項目a～gは普段のあなたをよく知る家族や友人にチェックしてもらってください。

本人の体験したこと		周りの人が観察したこと	
朝から夜までほとんど一日中、うっとしく沈んだ気持ちでいる。	1	a	ほとんど一日中、暗くうかない顔をしている。
普段から興味を持っていることにも気乗りがしない。	2	b	趣味に目を向けなくなり、趣味を始めてもすぐに止めてしまう。
ひどく疲れた感じで、しなければならいことがとても億劫に感じる。	3	c	口数が減り、とりかかるのに時間がかかり、動作も緩慢で疲れた様子がある。
人に会うのを避けたり、勉強(仕事)を休みがちになる。	4	d	登校や出勤、大切な人付き合いができず、生活に支障をきたしている。
何事もうまくいかないのは自分の責任で、人の迷惑にしかなっていない。	5	e	理不尽に自分を責める言動や、現実以上に厳しく自分を評価している。
毎食、食欲がわかず、毎晩、眠れない。あるいは普段以上に食べたくなくなったり、終日寝ていたい。	6	f	毎食、食事量が少なく、体重も通常の変動以上に減少している。毎晩、不眠が続いている。あるいは普段以上の食事を摂ったり、終日寝ている。
物事を決断することができなかつたり、集中することが難しと感じる。	7	g	判断を求めても決断ができなかつたり、話しをしても上の空である。

自殺を考えている人に向き合うときの心構え

- 1 自殺についてどこまで考えているのか具体的に聞きます。
- 2 自殺は肯定も否定もせず、自殺を思うに至った心の苦しみに共感します。
- 3 自殺によって解決できる問題と解決できない問題を探ねます。
- 4 将来の計画や、後に残される家族や友人の思いを探ねます。
- 5 絶対に自殺しないでほしいと、言葉を尽くして話します。
- 6 誰か他に相談したい人がいるかどうか探ねます。
- 7 話の最後に自殺は絶対にしないという約束(口約束でも)をします。

自殺を考えている人との会話（ワークシート）

対象者の言葉に対してどのように答えるか、7つの心構えを参考に考えてみてください。

対象者「死んだ方がましじゃないかと思っています。」

面接者（心構え1）

対象者「生きていても意味がないし、皆の迷惑になるだけです。」

面接者（心構え2）

対象者「私がいなければ全てがうまくいくと思います。」

面接者（心構え3）

対象者「私の家族も私の世話をしなくてもよくなり助かると思います。」

面接者（心構え4）

面接者（心構え5～7）

学習修了証明書

あなたは
自殺対策学習
「あなたが守る命のともしび」を
つつがなく修了されたことを
ここに証します。
あなたの学ばれたことが
大切な命を守ることに
役立つことを、
そしてあなた自身も
さらに豊かな人生を
はぐくめますことを
願っています。

年 月 日

学習担当者氏名

著作者：中村 道彦
制作年：2010年